

都立南平高等学校 令和5年度 教科 保健体育 科目 体育 年間授業計画

教科：保健体育 科目：体育 単位数：3単位

対象学年組：第3学年1組～8組 女子

使用教科書：(現代高等保健体育)

使用教材：()

	指導内容	科目 体育 の具体的な指導目標	評価の観点・方法	配当 時数
4月	○体づくり運動 ・なわとび ・ストレッチ	・いろいろな条件で、歩いたり、走ったり、飛び跳ねたりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすることができる。 ・緊張したり、脱力したりする運動を行うことを通して、自己の体の状態に気付くことができる。	○出席点 (欠席・遅刻・見学は評価の対象とする)	3
	○ハンドボール ・シュルダースパス ・ジャンプシュート ・カウンターアタックゲーム	・グループで、走りながらのプレイを使って、スペースを生かした攻防を展開する。 ・動きながら正確なパスをだすことができる。 ・ゴールの枠内にシュートをコントロールすることができる。 ・防御者にカットされないように、味方にパスを出すことができる。	○態度点 (授業にたいする積極性・意欲・服装・装飾品等を評価の対象とする)	3
	○体育理論 ・豊かなスポーツライフに向けて	・生涯にわたってスポーツを継続するためには、ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方を見付けることが必要であることを理解する。	○実技点 (技術及びゲームにおける積極性等を評価する)	3
5月	○体づくり運動 ・体ほぐしの運動	・いろいろな条件で、歩いたり、走ったり、飛び跳ねたりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすることができる。 ・緊張したり、脱力したりする運動を行うことを通して、自己の体の状態に気付くことができる。		3
	○ハンドボール ・シュルダースパス ・ジャンプシュート ・カウンターアタックゲーム	・グループで、走りながらのプレイを使って、スペースを生かした攻防を展開する。 ・動きながら正確なパスをだすことができる。 ・ゴールの枠内にシュートをコントロールすることができる。 ・防御者にカットされないように、味方にパスを出すことができる。		3
	○水泳 ・個人メドレー(バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・自由形)	・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう。 ・自己に適した泳法の効率を高め泳いだり、複数の泳法で泳いだりすることで、体力向上を図る。		2
	○体育理論 ・豊かなスポーツライフに向けて	・生涯にわたってスポーツを継続するためには、ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方を見付けることが必要であることを理解する。		2
6月	○バドミントン ・いろいろな球種(ハイクリア・ロブ・ドロップ・スマッシュ・ブッシュ等) ・サービス ・ゲーム	・相手コートの空いた場所をねらって、色々な球種を使い分けることができる。 ・パートナーと連携し、相手の空いた場所をめぐる攻防を展開することができる。		4
	○ハンドボール ・状況に応じた色々なシュート(ランニングシュート・サイドハンドステップシュート・股下シュート等) ・ハーフコート3人速攻 ・カウンターアタックゲーム	・グループで、走りながらのプレイを使って、スペースを生かした攻防を展開する。 ・動きながら正確なパスをだすことができる。 ・ゴールの枠内にシュートをコントロールすることができる。 ・防御者にカットされないように、味方にパスを出すことができる。		4
	○水泳 ・個人メドレー(バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・自由形)	・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう。 ・自己に適した泳法の効率を高め泳いだり、複数の泳法で泳いだりすることで、体力向上を図る。		5
	○ソフトボール ・ゲーム	・積極的な打撃と守備の連携プレイによって、攻防を展開する。		3
7月	○バドミントン ・いろいろな球種(ハイクリア・ロブ・ドロップ・スマッシュ・ブッシュ等) ・サービス ・ゲーム	・相手コートの空いた場所をねらって、色々な球種を使い分けることができる。 ・パートナーと連携し、相手の空いた場所をめぐる攻防を展開することができる。		2
	○水泳 ・個人メドレー(バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・自由形)	・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう。 ・自己に適した泳法の効率を高め泳いだり、複数の泳法で泳いだりすることで、体力向上を図る。		2
	○体育理論 ・豊かなスポーツライフに向けて	・生涯にわたってスポーツを継続するためには、ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方を見付けることが必要であることを理解する。		1
8月				
9月	○ソフトボール ・ゲーム	・積極的な打撃と守備の連携プレイによって、攻防を展開する。	○出席点 (欠席・遅刻・見学は評価の対象とする)	2
	○バドミントン ・いろいろな球種(ハイクリア・ロブ・ドロップ・スマッシュ・ブッシュ等) ・サービス ・ゲーム	・相手コートの空いた場所をねらって、色々な球種を使い分けることができる。 ・パートナーと連携し、相手の空いた場所をめぐる攻防を展開することができる。	○態度点 (授業にたいする積極性・意欲・服装・装飾品等を評価の対象とする)	2
	○水泳 ・個人メドレー(バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・自由形)	・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう。 ・自己に適した泳法の効率を高め泳いだり、複数の泳法で泳いだりすることで、体力向上を図る。	○実技点 (技術及びゲームにおける積極性等を評価する)	3
	○選択制によるグループ学習 ・ネット型、ゴール型、ベースボール型のいくつかの球技	・選択種目ごとに、週ごとの練習計画を生徒相互の相談により立案し、安全に留意しながら自主的なグループ学習を行う。		3

	指導内容	科目 体育 の具体的な指導目標	評価の観点・方法	配当 時数
10 月	○選択制によるグループ学習 ・ネット型、ゴール型、ベースボール型の いずれかの球技	・選択種目ごとに、週ごとの練習計画を生徒相互の相談により立案し、安全に 留意しながら自主的なグループ学習を行う。		12
11 月				13
12 月				6
1 月	○選択制によるグループ学習 ・ネット型、ゴール型、ベースボール型の いずれかの球技	・選択種目ごとに、週ごとの練習計画を生徒相互の相談により立案し、安全に 留意しながら自主的なグループ学習を行う。	○出席点 (欠席・遅刻・見学は評価の 対象とする) ○態度点 (授業にたいする積極性・意 欲・服装・装飾品等を評価の 対象とする) ○実技点 (技術及びゲームにおける積 極性等を評価する)	9
2 月				9
3 月				6
				合計
				105